

pınarenstitüsü 04

bülten
Ekim 2015



pınarenstitüsü

**Çocuklarınızla
Kahvaltıya
Vakit Ayırın**

**Sürdürülebilir
Beslenme İçin Gıda
İsrafını Önlemeliyiz**

**Su
Yaşamdır**



Okullar Açıldı!

Çocuklarınızla Kahvaltıya Vakit Ayırın

Küçük yaşlarda kazanacakları kahvaltı etme alışkanlığı ve sağlıklı beslenme tarzı, çocukların ileriki yaşlarda karşılaşılabilecekleri hastalıkların riskini azaltmada önemli rol oynuyor.

Hepimiz için hafta sonu ailemizle masaya oturup geniş zamana yaydığımız kahvaltılar, en keyif aldığımız zamanlar. Bir arada olmanın yanı sıra zengin bir kahvaltı sofrası kurmak, çocuklarımızla günlük telaşlarımızdan uzak bir şekilde vakit geçirmek aldığımız keyfi ikiye katlıyor. Çünkü hafta içi bir yandan işe yetişme koşturmacası yaşarken diğer taraftan çocukları okul için hazırlamak, servise yetiştirmek, bizi ailece yaptığımız kahvaltılardan mahrum bırakıyor. Yetişkinler olarak büyük bir hata yaparak bu öğünü atıştırmalıklarla geçiştirebiliyor ya da atlayabiliyoruz ancak söz konusu çocuklar olduğunda çok daha özenli davranmak gerekiyor.

Kahvaltı insanlar için en önemli öğün olarak kabul ediliyor; sağlıklı ve dengeli beslenmenin şartlarından biri olarak gösteriliyor. Dolayısıyla çocukların beslenmesinin ana unsurlarının başında da kahvaltı geliyor. Küçük yaşlarda kazanacakları kahvaltı etme alışkanlığı ve sağlıklı beslenme tarzı, çocukların ileriki yaşlarda karşılaşılabilecekleri hastalıkların riskini azaltmada önemli rol oynuyor.



Evde ebeveynlerin tüketim alışkanlıklarına paralel olarak başlayan ve sonrasında okul çağı ile birlikte çevre faktöründen etkilenen beslenme alışkanlığı, çocukların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini etkiliyor.

Özellikle okul çağındaki çocuklar hızlı bir gelişim gösteriyor; bu nedenle çocuklarımızın süt, et, tahıl ve sebze-meyveden oluşan 4 ana besin grubunda yer alan gıdaları tüketmelerine dikkat etmemiz ve protein, vitamin, mineral ve karbonhidrat gibi vücudun işleyişinde belirleyici olan besin öğelerini gerektiği kadar tükettiklerinden emin olmamız gerekiyor.

Öğle ve akşam yemeklerini takip etmek ve bu öğünleri düzenlemek çoğunlukla daha kolay olabiliyor. Fakat kahvaltı, zamansızlık gibi nedenlerle atlanabiliyor ve ne yazık ki bir süre sonra "kahvaltı yapmamak" bir rutin haline gelebiliyor. Ancak unutmamak gerekiyor ki çocukların ebeveynleri ile yapacakları kahvaltı, sağlıklı beslenme alışkanlığının ilk basamağı, yani başlangıcıdır.

Kahvaltı sadece sağlıklı beslenmede değil, zihinsel süreçlerin işleyişinde de etkilidir. Araştırmalar kahvaltı yapan çocukların problem çözmede çok daha başarılı ve kavrama yeteneği açısından kahvaltı yapmayan yaştlarına göre bir adım önde olduğunu gösteriyor. Bunun yanı sıra düzenli kahvaltı yapan çocuklar beslenme bozukluklarından kaynaklanan hastalıklara da daha az yakalanıyor. Çünkü çok daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip oluyorlar.

Kültürümüzde önemli bir yere sahip olan kahvaltı, görüldüğü gibi çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde vazgeçilmez bir yere sahip. Uzmanlar da akademik ve sosyal başarı üzerinde etkileri olan kahvaltının altını çiziyor ve tam bir kahvaltı için çavdar veya tam tahıllı ekmekler, protein kaynağı olarak peynir, süt, yumurta, yağ kaynağı olarak zeytinin yanı sıra çocuğunuzun alerjisi ya da duyarlılığı yoksa kavrulmamış olanları tercih edilmek üzere ceviz badem ve fındık, enerji kaynağı olarak ise bal veya pekmez gibi sağlıklı besinler öneriyor.





Sürdürülebilir Beslenme İçin Gıda İsrafını Önlemeliyiz

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), 2014 yılında yayınladığı raporda, 1.3 milyar tonluk gıdanın her yıl israf edildiğini ve bu gıdanın dünyadaki 800 milyonluk aç nüfusu doyurabileceğini belirtti.

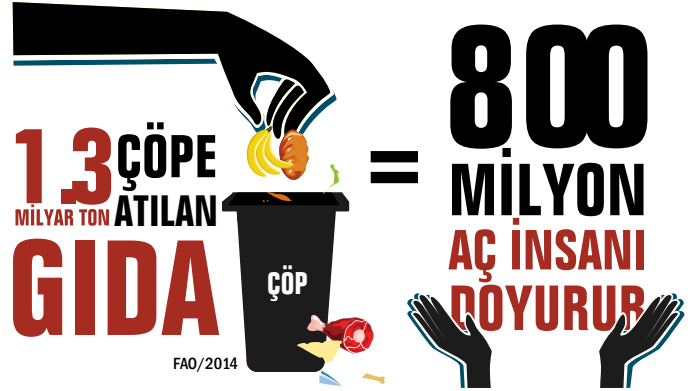


Günümüz dünyasında yaklaşık 1 milyar insan, yani her yedi kişiden biri, açlıkla mücadele ediyor. FAO'ya göre 2050'de 9,3 milyar insanın doyurulması için yüzde 60 daha fazla gıda üretilmesi gerekiyor. Dünya üzerinde yeterli gıda olmasına rağmen, ihtiyacı olan insanların gıdalara erişimi sağlanamadığından açlık sürüyor. Tarımsal üretim 2050'ye kadar yüzde 60 arttırılsa bile, gıdaya erişim olmaması sebebiyle 300 milyon insanın açlık çekebileceği öngörülüyor. Bu dengesiz durum her şeyden önce, yiyecek kaynaklarının kısıtlı olduğu ve tarım tekniklerinin hala çok ilkel kaldığı ülkelerde nüfusun sürekli artmasından kaynaklanıyor.

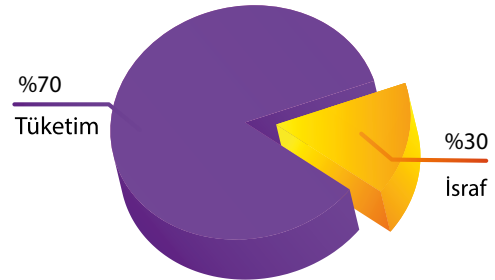
Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Uluslararası Tarımsal Kalkınma Forumu (IFAD) ve Dünya Gıda Programı (WFP) kuruluşlarının yayınladığı raporda; açlık çeken insanların 2008 yılından bu yana 75 milyon arttığı belirtiliyor. Bu madalyonun bir yüzü; diğer yüzde ise israf edilen ve çöpe atılan gıdalar var. Dolayısıyla son dönemde sıklıkla "gıda israfı" ve "gıda kaybı" terimleri ile bunların yarattığı sosyal, ekonomik ve çevresel etkiler dile getiriliyor.

Gıda kaybı daha çok gelişmekte olan ülkelerde önemli boyutta iken gıda israfı gelişmiş ülkelerde daha yüksek.

Gelişmiş ülkelerde gelir artışı ve buna bağlı olarak tüketim miktar ve çeşidindeki artış, ev dışı tüketimin artması, alışveriş mecralarının çeşitlenmesi ve artması, kentleşme ile doğadan ve tarımdan uzaklaşma, israfı arttıran önemli faktörler. Yetersiz teknoloji, taşıma, depolama ve ambalajlama, saklama koşulları gıda zincirinde israfı etkileyen başka etkenler olarak karşımıza çıkıyor.



Gıda israfı konusunda Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), 2014 yılında yayınladığı raporda, her yıl küresel üretimin kabaca yüzde 30'una karşılık gelen 1,3 milyar tonluk gıdanın israf edildiğini açıkladı. Yapılan bir diğer açıklamada ise israf edilen ya da çeşitli sebeplerle kaybolan bu gıdanın dünyadaki 800 milyonluk aç nüfusu doyurabileceği kaydedildi.



2014 yılı toplam küresel üretim



Türkiye’de İsrاف

Gıda israfında sembol, ekmeğ israfı. İnsan beslenmesinde ucuz bir enerji kaynağı olması nedeniyle ülkemizde kişi başına düşen kalorinin yüzde 70 kadarı tahıllardan sağlanıyor.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, günlük 5 milyon ekmeğ çöpe atılıyor. Ülkemizde Toprak Mahsulleri Ofisi (TMO) tarafından başlatılan “Ekmeđ İsrafını Önleme Kampanyası”, tarım sektöründe Avrupa’da birinci, dünyada ise yedinci sırada olan ve bir tahıl cenneti olan ülkemiz adına oldukça önemli bir kampanyadır.

Kaynaklar:

- 1- http://www.unicankara.org.tr/v2/pages/posts/duenyada-suerdueruelebilir-beslenme-103.php#.Vf_Dbt_tmq
- 2- <http://www.ekmekisrafetme.com/UploadResim/EkmekYayinlar/CiftciKoyDunyasi.pdf>
- 3- http://www.esk.gov.tr/upload/Node/10259/files/KURESEL_GIDA_KAYIPLARI_VE_ISRAF_FAO_2011.pdf
- 4- http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/stop/index_en.htm



Türkiye’de
GÜNDE

5 
MİLYON
EKMEK

ÇÖPE
ATILIYOR



Su Yaşamdır

Hayatın her noktasında verimli kaynak kullanımını sağlamak, tüm hidrolojik döngüde kayda değer sonuçlar getirecektir.

Hayatın ve dünya üzerindeki tüm canlıların kaynağı olan su, yeri başka bir içecek ile doldurulamayan ve bu nedenle de hayati öneme sahip bir doğal kaynak. Yaşam için vazgeçilmez olan su, sadece insanlar için değil, bitkiler ve hayvanlar için de önemli bir besin kaynağı.

İnsanlarda olduğu gibi hayvanların vücutlarının da oldukça büyük bir kısmı sudan oluşmakta; bu oran yeni doğanlarda vücut ağırlığının %80'ine kadar ulaşabilmekte, hayvanın yağlanmasıyla birlikte zamanla azalmaktadır. Ancak etçi sığırlarda yüksek protein ve tuz oranlarının vücutta dengelenebilmesi için su tüketimi artmaktadır.

Diğer taraftan sütçü sığırlara baktığımızda sütün yaklaşık %87'sinin sudan oluştuğunu görmekteyiz. Bu nedenle üreticiler hayvanın süt üretimi, besindeki su miktarı ve çevresel etkilere bağlı olarak değişen su ihtiyacını her an karşılamaya çalışırlar.

Ülkemizde hayvancılık sektörünün büyüklüğü ve sağlıklı bir besicilik sürdürülmesi gerektiği dikkate alındığında bu alanda ortaya çıkan su tüketiminin ne kadar yüksek olduğunu daha net görebiliriz. Nitekim yapılan son değerlendirmeler su tüketiminin %90'ının tarım ve hayvancılık sektöründe olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu sektörler, diğer kullanım amaçlarına yönelik su mevcudiyetini ve miktarını da etkilemektedir. Böylesine büyük bir sektörün su ayak izi, su kaynakları üzerindeki yükü arttırmaktadır.

İklim değişikliğinin beraberinde getirdiği düzensizlikler de yeraltı ve yer üstü su kaynaklarının miktarı ve kalitesi üzerinde hayati riskler oluşturmaktadır. Yağış rejiminin değişmesi, iklim kaymaları ve sıcaklık artışları, mevcut su kaynaklarının verimli kullanımını gerektirmektedir. Su kaynakları üzerindeki baskı sadece iklim değişikliklerinden değil, aynı zamanda artan dünya nüfusu ve yaşam alanlarındaki değişimlerden de kay-

naklanmaktadır. Bu nedenle hayatın her noktasında – üretimde, dağıtımda, tüketimde- verimli kaynak kullanımını sağlamak, tüm hidrolojik döngüde kayda değer sonuçlar getirecektir.



Su, pek çok kişi için sonsuz bir kaynak gibi görünse de dünyada bilinen su kaynaklarının %1'den daha azı insan kullanımına uygun tatlı sudan oluşmaktadır ve bu kaynaklar tüm dünya nüfusu için eşit bir dağılım göstermemektedir. Dolayısıyla insan hayatının vazgeçilmez olan suya erişim sağlayamayan milyonlarca insan, vücutlarının ihtiyaç duyduğu suyu karşılayamadıkları için (dehidrasyon) yorgunluktan kronik hastalıklara ve hatta ölüme kadar uzanan pek çok riskle karşı karşıya kalmaktadır.

Su kaynaklarına kolay ulaşılabilen ülkemizde ise insan beslenmesinde bu denli büyük öneme sahip olan suyun tüketimi konusunda ne yazık ki yeterli bilinç oluşmamıştır. Su tüketimi susuzluk şartına bağlanmış ve susuzluk hissi dışında su tüketimi alışkanlığı gelişmemiştir. Susuzluğun vücuttaki etkilerinin yavaş ilerlemesi ve neden olduğu taribatın uzun zaman sonra ortaya çıkması da bu alışkanlığın kazanılmamasında etkilidir.

Vücudumuzdaki milyarlarca hücrenin işlevini sürdürmesini sağlayan su, hayat veren ve iyileştiren bir besin ögesi olarak kabul edilmektedir. Metabolizmanın sağlıklı çalışması, hücrelerin ve organların kendini yenilemesi, vücudun dengesini koruması ve zihnin berraklaşması için günde 2-2.5 lt su tüketimi önerilmektedir. Bunun sağlanması halinde ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek pek çok hastalık riskini azaltmak, obezite gibi kronik hastalıklardan korunmak ve daha sağlıklı bir hayat yaşamak mümkün olacaktır.